

La maison Sport santé

La Maison Sport Santé du Sud Essonne (M3SE) est un lieu d'accueil, et d'orientation dédié à la pratique d'activité physique et sportive. Notre ambition est de vous aider à vous (re) mettre en mouvement.

Nous vous recevons sur rendez-vous, pour vous conseiller et vous guider vers des programmes et des professionnels qualifiés pour une pratique adaptée à vos envies et à vos capacités .

Nous réalisons sur place des bilans de condition physique qui nous permettrons de suivre votre progression .

"Je bouge pour ma santé!"

Le sport sur ordonnance, c'est quoi ?

L'activité physique et sportive contribue à améliorer l'état de santé physique et mentale des individus et des populations à tous les âges de la vie. Ses bienfaits constituent un réel apport permettant aux personnes atteintes de pathologies de mieux vivre avec la maladie et de mieux supporter les traitements.

Dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une affection de longue durée, le médecin traitant peut prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient. Parlez en à votre médecin !

**Je souhaite
(re)commencer une
activité physique
OU
Mon médecin m'a
prescrit du sport sur
ordonnance**



1 Prendre RDV

Par mail:

maisonsportsantesudessonne@gmail.com

ou

par téléphone : 01.85.46.26.77

2 Bilan initial

(Avec ou sans ordonnance)

Après un entretien individuel et un bilan de condition physique, nous vous proposons un programme individualisé parmi nos trois parcours en fonction de vos besoins, de vos attentes, et de vos capacités.

3 Parcours

Parcours

APA

Orientation spécifique vers une prise en charge individuelle et /ou collective avec un éducateur diplômé en activité physique adaptée.

Parcours conseil

Information et orientation vers une pratique autonome individuelle ou collective en club ou association sportive.

Parcours multisport santé

Découverte pluridisciplinaire d'activités Sport Santé encadrées par des professionnels qualifiés (une séance hebdomadaire collective pendant 10 à 12 semaines).

4 Bilan final

Information et orientation pour la poursuite de l'activité en club ou association sportives.

5 Suivi

Accompagnement téléphonique (6 à 12 mois)



La Maison Sport Santé est dotée d'une unité mobile : Le Mobilo FORM'.

Conduit par un éducateur sportif qualifié en sport santé, notre fourgon sillonne les zones rurales du sud du département et les quartiers prioritaires de la ville d'Etampes pour proposer des séances d'activité physique adaptées et variées (gym douce, renforcement musculaire, stretching, marche nordique, ateliers d'équilibre, etc ...).

Grace au Mobilo FORM' , le sport vient à vous, n'importe où et s'adapte à vos besoins et à l'environnement.

La participation aux séances est entièrement gratuite et sans inscription préalable .

Pour retrouver notre programmation et lieux de passage n'hésitez pas à nous contacter et à nous suivre sur les réseaux.



Contact

20 place du Carrouge,
91740 PUSSAY
01.85.46.26.77
maisonsportsantesudessonne
@gmail.com



Suivez-nous



M3SE-Mobilo FORM



m3semobiloform



cpts-peps.fr/maison-sport-sante-sud-essonne



Maison Sport Santé
Sud Essonne

